

Баськов Александр Михайлович,
Курсант, Вуз силовых ведомств

Тютюков Вячеслав Григорьевич,
д.п.н., профессор,
Дальневосточная государственная
академия физической культуры

Долматова Екатерина Игоревна,
Дальневосточная государственная
академия физической культуры

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВОЕННОМ ВУЗЕ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ

Аннотация. В статье представлена информация, актуализирующая проблему здоровьесбережения, применительно к особой категории контингента обучающихся, которым являются курсанты военных вузов. Перечислены факторы и условия, подлежащие учету при организации занятий по физической подготовке в военном вузе.

Ключевые слова: Военный вуз, курсанты, физическая подготовка, здоровьесбережение, факторы, условия, формы.

Цель предпринятого нами теоретического исследования состояла в анализе и систематизации данных, касающихся факторов и условий здоровьесбережения, сопутствующих занятиям по физической подготовке, проводимым в условиях военного вуза пограничного профиля.

Основным **методом**, позволившим получить информацию, необходимую для написания статьи, явился метод анализа информационных источников.

В системе образования страны, студенческая молодежь вузов выделяется в категорию повышенного риска. Основанием для этого является существующее в системе высшего образования противоречие между необходимостью оптимизировать деятельность образовательного учреждения с целью сохранения здоровья студентов и одновременной интенсификацией учебного процесса с целью повышения качества и уровня готовности к профессиональной деятельности (Л.П. Боровик, М.Ю. Калмыков, 2018).

Студенты относятся к контингенту группы риска из-за сочетанного влияния таких факторов как высокая академическая нагрузка, незавершенность нового этапа социальной адаптации, определенные финансовые затруднения, психологическая неустойчивость. Это период перехода к самостоятельности, часто сопровождающейся дефицитом поддержки.

Для данной статьи из перечня имеющихся определений «группы риска» мы остановились на следующем, данном Л.В. Мархадаевым (2002), который считает, что «группа риска» – группа, члены которой уязвимы или могут понести ущерб от определённых социальных обстоятельств или воздействий окружающей среды». Иными словами, можно говорить о нарушениях в жизнедеятельности членов группы ведущих к снижению качества процесса социализации, как процесса, позволяющего обеспечить адекватное вхождение в существующую социальную систему.

Не все указанные выше факторы характерны для курсантов военного вуза. Например, перед ними остро не стоит финансовая проблема. Они получают денежные довольствия,



бесплатное питание, проживание и форму. Однако их курсантская жизнь подчинена жесткому уставу: ранний подъем, строевая подготовка, закрытый режим, ограничения в свободном времени и передвижении (увольнения по расписанию). Для молодых людей это весьма трудное жизненное испытание. Более успешными в освоении военной профессии в этом случае являются те, для которых характерен осмысленный, внутренне мотивированный выбор воинской службы как профессии (Л.П. Казакова, Д.И. Радке, 2020).

Вместе с тем, силовые структуры Российского государства выполняют социализирующую функцию для большого числа российских граждан. Отечественными исследователями выбор и освоение военной профессии, мотивация военной службы рассматриваются неизменно с позиции аксиологического подхода (Фомин А.В., 2015), в соответствии с которым военная служба – не просто работа и профессия, а особое духовное служение (А.В. Мымрин, 2017). Военный человек, служа Отечеству, целиком и полностью веряет себя ему, закрепляя в присяге готовность принести себя в жертву, ради блага и его спасения.

Кроме того, служение есть форма реального обнаружения духа, как единства людей и человеческого общества (Данилов С.И., 2012).

Не смотря на некоторые различия в личностно – поведенческих характеристиках свойственных «гражданскому» студенчеству и курсантам военных вузов цели и задачи, которые ставятся в качестве главных, применительно к решению проблемы сохранения здоровья молодежи, носят общеприменительный характер и поэтому могут использоваться всеми категориями студентов, включая курсантов военных образовательных организаций (учреждений).

В противовес общепринятому понятию «здоровьесберегающие технологии» нами решено использовать в статье понятие «здоровьесберегающие подходы». Последнее являют собой совокупность приемов, формирующих отношение к чему-нибудь. Сам термин здоровьесберегающие подходы по-разному воспринимается преподавателями вузов и не только гражданских, но и военных. Многие из них считают, что это аналог комплекса мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм, но это не совсем так. На самом деле это условия, которые создаются в учебном заведении для поддержания физического, духовного, интеллектуального и эмоционального благополучия обучающихся. Сюда относится комплекс физкультурно – оздоровительных, образовательных, психологических, педагогических, медико-биологических мероприятий по укреплению и развитию молодого человека, ведущих к росту потенциала здоровья.

Здоровье – это высшая ценность для человека, и эта ценность может быть получена только постоянным трудом и усилием по преобразению самого себя. Здоровье человека является основным жизненным ресурсом, средством для достижения наиболее важных целей. Поэтому сегодня, работа над здоровьем, стала составляющей качественной характеристики любого уважающего себя молодого человека и, в первую очередь, избравшего военную профессию.

Вместе с тем, сегодня следует констатировать факт того, что происходит снижение качества абитуриентов, поступающих в военные вузы ФСБ РФ по показателям физического и психологического состояния.

Актуальность принятия мер по использованию здоровьесберегающих подходов в процессе профессионально – образовательной подготовки курсантов военных вузов, включая вузы пограничного профиля, связана с многократным увеличением нагрузок на организм (психических, физических, моральных) испытываемых в процессе учебной деятельности по сравнению с гражданским вузом. Поступление в высшее военное учебное заведение характеризуется сменой деятельности и осложнением процессов адаптации. Курсанты



испытывают высокую психофизиологическую нагрузку на все функциональные системы организма. Поэтому здоровьесформирующие технологии должны стоять в основе процесса всей учебной деятельности курсанта и процесса дальнейшей службы, для обеспечения высокого уровня готовности военнослужащего к выполнению ответственных служебно-оперативных задач в соответствии с его предназначением.

В связи с этим назрела необходимость создания работающей системы и среды сохранения и укрепления физического и психического здоровья курсантов, в том числе, и методами организации физической подготовки с общеоздоровительной направленностью и мерами формирования у курсантов здоровьесберегающей модели поведения. Особое значение в этом плане приобретают мероприятия, основывающиеся на педагогических принципах физической подготовки военнослужащих, реализация которых способствует укреплению физического и психического благополучия, формированию у курсантов модели здорового образа жизни и достижению ими оптимального уровня своего физического состояния.

Здоровьесберегающие подходы – это система мер, которая состоит из взаимосвязи и взаимодействия всех составляющих образовательной среды, направленных на сохранение здоровья. Эти подходы можно рассматривать как гарант безопасности для курсанта и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Только тогда можно говорить, что учебно – образовательный процесс осуществляется по исключительно верным принципам, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья.

Двигательная активность с оздоровительной направленностью рассматривается как основной, а в некоторых случаях и единственный способ формирования и поддержания здоровья, являясь главной задачей образовательного процесса.

Занятия по физической подготовке, спортивно-массовая работа, проводимая в военных вузах пограничного профиля, самостоятельное физическое совершенствование и активный отдых призваны решать большое количество оздоровительных задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной и физической работоспособности, через активизацию мозгового кровообращения и переключение внимания; устранение застойных явлений в системах организма (кровеносной, дыхательной, опорно-двигательной и т.д.), выполнение упражнений в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблении мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и т.д.

Главное предназначение здоровьесберегающих образовательных подходов – обеспечить курсанту возможность укрепить и сохранить здоровье за период обучения, сформировать у него знания, умения, навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни и во время несения службы, выполнения служебно-оперативных задач по назначению.

Для достижения такого предназначения на занятиях по физической подготовке следует полагаться на учет следующих факторов: средства двигательной направленности и отдых должны быть четко дозированы, и в лучшем случае индивидуальны; структура занятий должна быть рациональной; во время занятий должны соблюдаться гигиенические условия (температура, свежесть воздуха, освещенность, чистота инвентаря);

На занятиях должны соблюдаться правила безопасности и создаваться положительная эмоциональная атмосфера;

- занятия должны быть регулярными, должен соблюдаться принцип перехода от легких упражнений к тяжелым.



Кроме того, следует в повседневности добиваться от курсантов четкого выполнения распорядка дня, выполнения приказов и команд от командиров и начальников, соблюдение личной гигиены. Одним словом, необходима позитивная адаптация к тому всему, что окружает обучаемого на протяжении его пребывания в военном ВУЗе. И самое главное в этой адаптации – это личный пример отношения к службе и воинскому долгу, внешний вид, строевая выправка, командирская требовательность и педагогический такт всех офицеров, прапорщиков и гражданского персонала военного ВУЗа. Во-вторых, это конкретные мероприятия воспитательной работы, которые имеют свои специфические формы, методы, целью которых является формирования у курсантов тех или иных качеств, навыков, знаний, необходимых будущему офицеру пограничной службы.

Тем не менее, следует считать, что физическая подготовка находится в числе главной составляющей образовательной среды военного вуза, которая способствует приобщению курсантов к здоровому образу жизни и является пространством, которое создает условия, позволяющие:

- обеспечить гармонизацию физического, духовного и социального развития;
- способствовать развитию и поддержанию на требуемом уровне базовых и специальных физических качеств;
- формировать навыки в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодоления естественных и искусственных препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания;
- способствовать повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды;
- воспитывать психическую устойчивость, уверенность в своих силах, целеустремленность, смелость и решительность, инициативу и находчивость, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание;
- формировать готовность курсантов к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и несения службы.

Основными факторами формирования здорового образа жизни курсантов в ходе занятий по физической подготовке и занятий спортом является:

- учебная деятельность (плановые занятия по физической подготовке, контрольно – проверочные формы, соревнования, сдача норм, предусмотренных НФП);
- внеучебная деятельность (занятия в спортивных секциях, участие в спортивных праздниках, брейн-рингах, спортивных играх);
- спортивные состязания: соревнования, спартакиады, чествования лучших спортсменов, победителей соревнований, награждение победителей, встречи с ветеранами спорта и военной службы;
- постоянный мониторинг состояния здоровья, спортивной подготовленности, собственное позитивное отношение и приобщение к здоровому образу жизни.

Заключение

Решение задачи формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта особенно важно для такой категории молодежи, как курсанты высшего военного учебного заведения пограничного профиля поскольку современный военный специалист пограничной службы должен отличаться не только высоким уровнем профессиональной подготовки, но и хорошим здоровьем.

Здоровьесберегающая ориентация на занятиях по физической подготовке обеспечивает регламентацию поведения курсантов в процессе занятий физическими упражнениями, формирует положительную мотивацию к занятиям, содействует росту насыщенности



межличностных контактов. Все это способствует эффективному формированию навыков по сохранению и укреплению здоровья.

Использование здоровьесберегающих подходов в образовательном процессе позволяет не только избежать снижения уровня здоровья, но и способствует развитию познавательных процессов, повышению работоспособности и творческой активности курсантов.

Список литературы:

1. Боровик, Л.П. Здоровьесберегающие технологии на здоровьях по физической подготовке в военном вузе / Л.П. Боровик, М.Ю. Калмыков. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – №12 (198). – С. 182-184.
2. Данилов, С.И. Теоретическое обоснование подхода к формированию национальной идентичности как одной из важнейших основ духовного здоровья личности / С.И. Данилов // Инициативы XXI века. – 2012. – №3. – С. 132
3. Личностные особенности курсантов военного вуза с различными типами мотивации поступления на военную службу/ Л.П. Казакова, Д.И. Радке//Проблемы современного образования. – 2020.- №5.-С.54-68.
4. Мархадаев, Л.В. Словарь по социальной педагогике: Учебное пособие для студентов высш. уч. заведений /Л.В. Мархадаев. -М.: Академия, 2002. – 749с.
5. Мымрин А.В. Психология служения: традиции и современность/ А.В. Мымрин // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. – 2017. - №2. – С.21-27
6. Фомин А.В. Аксиологические факторы военно – профессионального выбора российской молодежи: автореф. дис....канд. социолог. наук: 22.00.03 / Фомин Александр Владимирович. – Саратов: - Саратов. гос. ун-т им. Н.Г. Чернышевского, 2015. – 26с.

